



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهراى مرضیه (س)

شنا در بارداری

(قسمت ۲)

تاریخ بازنگری: اسفند ماه ۱۳۹۶



می کند. در واقع بیشتر باید نگران باکتری ها و میکروب های موجود در آب ضد عفونی نشده بود تا کلر موجود در آب. پس تا هنگامی که مواد شیمیایی موجود در استخر، کنترل می شوند، مشکلی بوجود نخواهد آمد. هیچ گونه مدرک و سند قطعی در دسترس نیست که نشان دهد کلر موجود در آب (در استخر دارای میزان کلر مناسب) بتواند تاثیری منفی بر سلامت خانم باردار و یا جنین او بگذارد. ب. هتر است شما در هوای مناسب، در استخر های روباز شنا کنید و نیز از آب های گرم به این دلیل که می توانند سبب افزایش آزادسازی فرآورده های حاوی کلر گردند، استفاده نکنید. اگر شنا کردن را در استخر سرپوشیده انجام می دهید، باید نسبت به مناسب بودن تهویه و انباشتگی کلرامین (NH₂Cl) اطمینان پیدا کنید. میزان تراکم مناسب باید حفظ شده و دمای آب نیز اندازه گیری شود. بهترین انتخاب برای دوران بارداری استخرهایی هستند که آب آنها به طور مداوم تعویض شده و میزان کلر آن زیر ۳ درصد باشد.

باید پرهیز شود.

*** منع مطلق انجام ورزش در حین حاملگی شامل موارد زیر است:**

خون ریزی های اخیر رحمی، دیسترس جنینی، بیماری های قلبی، سابقه سقط یا زایمان زودرس، بیش از یک بار، فشار خون حاملگی، دیابت، بیماری کلیوی کنترل نشده و پارگی اخیر پرده های جنینی.

علائم هشدار:

در صورت وجود هر یک از علائم زیر، ورزش را قطع کنید و با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید: تنگی نفس، سردرد، ضعف عضلانی، سرگیجه یا احساس از هوش رفتن، تهوع، خستگی، درد قفسه سینه، درد پشت، درد لگن، درد ساق پا و ورم آن، اشکال در راه رفتن، کاهش فعالیت جنین، انقباضات متوالی رحم، خون ریزی از واژن و خروج آب از واژن

کلر و سایر مواد شیمیایی استخر:

رفتن به استخرهایی که با کلر ضد عفونی نشده اند، خطر در معرض عفونت قرار گرفتن را بیشتر

شنای صبح گاهی در سه ماهه اول ، با احساس تهوع صبح گاهی مقابله کرده ، شما را برای بقیه ی روز شاد و پر انرژی خواهد ساخت . در کلاس های ورزش سبک آبی که در اطراف محل سکونت شما برگزار می شوند و مربی لایقی دارند ، شرکت کنید . از دستورات عمل های کلی برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد بدن ، استفاده کنید .

سه ماهه اول :

برای خانم هایی که شنا را تازه شروع کرده اند توصیه می شود که آموزش شنا را به پس از زایمان موکول نمایند و از فوائد پیاده روی در آب بهره مند شوند .

سه ماهه دوم :

با رشد جنین و افزایش سن بارداری نیازی به کم کردن مدت شنا نیست ، زیرا این فعالیت ورزشی برای شما آسان است . احتمالاً نیازی به تغییر برنامه شنا هم وجود ندارد ، مگر تغییرات خاصی پیش آمده باشد که باید با گروه مامایی مشاورتان در میان

بگذارید . آب در حین تمرین از مفاصل و رباط های شما محافظت می کند و از بروز آسیب دیدگی یا گرم شدن بیش از حد بدن شما جلوگیری خواهد کرد . توصیه می شود در این دوران از مایوی مخصوص دوران بارداری استفاده نمائید تا شنا راحت تر باشد .

سه ماهه سوم :

احتمالاً شما نیازی به تغییر برنامه ورزشی خود نخواهید داشت ، اما استفاده از مایوی مخصوص یا لباس شنای دوران حاملگی می تواند وضعیت بهتری را برای شما ایجاد کند . بسیاری از خانم های باردار از شنا و بیشتر آن ها از احساس سبکی و بی وزنی در آب بویژه در سه ماهه سوم لذت می برند . شنای آئروبیک هم چنین می تواند انجام ورزش آئروبیک را امن تر و بی خطر تر سازد ، زیرا آب می تواند برای مفاصل تان مانند ضربه گیر عمل نماید . شنای قورباغه در واقع برای سه ماهه ی سوم کاربرد زیادی دارد ، زیرا عضلات سینه را کشیده و عضلات پشت را کوتاه می کند .

بهتر است پس از انجام تمرینات چند دقیقه ای را صرف روش های آرام سازی نمایید . شناوری (معلق ماندن) برپشت را امتحان کرده و تلاش نمایید ذهن تان را خالی کرده و تجسم کنید که کودک تان نیز در استخر خودش یعنی رحم شما شناور است . (دو ناحیه ای که در اثر تغییرات ناشی از بارداری نا هم تراز می شوند) .

موانع :

در موارد خاصی باید از انجام ورزش اجتناب کرد و یا حتماً با نظر ماما یا پزشک اقدام به این کار کرد . این موارد عبارتند از : تهدید به سقط که همراه خونریزی سه ماهه اول باشد ، حاملگی های چند قلویی ، بیماری قلبی و ریوی شدید و احتمال زایمان زودرس که با کوتاه شدن طول دهانه رحم همراه است . زنان غیرفعال می توانند با اطمینان و به تدریج ورزش آئروبیک را در طول بارداری همچون پیاده روی ، دوچرخه سواری و شنا آغاز کنند اما از فعالیت هایی که در آن خم شدن ، پریدن دویدن ، پیچیدن و احتمال آسیب وجود دارد